7.018 Bravčové stehno na zelenine
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,65	0,65	0,85	0,85
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
zelenina koreňová	2,50	2,00	3,00	2,40	4,00	3,20	5,00	4,00
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
cibuľa	0,60	0,5l	1,00	0,85	1,30	1,10	1,50	1,27
karfiol čerstvý	2,00	1,70	2,50	2,12	3,00	2,55	4,00	3,40
hrášok sterilizovaný b. n.	0,60	0,60	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50
mlieko	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	116		142		158		174	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	80		100		110		120	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na kocky. Očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme upravené mäso, soľ, mierne podlejeme vriacou vodou a dusíme. Do polomäkkého mäsa pridáme na kocky umytú očistenú pokrájanú koreňovú zeleninu, očistený umytý na ružičky rozobratý karfiol. Dusíme do mäkka. Šťavu zahustíme múkou opraženou nasucho, ktorú rozriedime vodou, pridáme sterilizovaný hrášok, mlieko, zjemníme maslom a povaríme ešte 20 minút.

Prílohy: zemiaky, dusená ryža.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	694	167	11,04	11,9	1,8	3,2	1,2	41,4	1,5	0,156	0,3	0,1	14,8	4,3
B	874	210	13,2	14,8	2,5	5,1	1,8	57,2	1,9	0,19	0,3	0,2	19,3	5,1

			9							2				
C	1082	260	15,45	18,7	4,0	6,5	2,2	72,3	2,2	0,239	0,4	0,2	23,8	5,9
D	1294	311	17,69	22,5	5,2	8,1	2,8	90,1	2,6	0,308	0,4	0,2	30,9	6,7